

Инструкция: В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ...

Составьте план, соберите набор, оставайтесь спокойным



ОФИЦИАЛЬНЫЙ БИЛЛЮТЕНЬ ОБЪЕДИНЕННОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ЦЕНТРА (JIC). JIC ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ АГЕНТСТВОМ ВНУТРЕННЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГУАМА И МНОЖЕСТВЕННЫМИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ СО ЗДОРОВЬЕМ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ.

Как говорить со своими детьми о вашем плане на экстренный случай

Вот несколько простых шагов, которые помогут обсудить это с вашей семьей:

- Представьте в игровой форме различные типы ситуаций, с которыми может столкнуться Гуам (тайфуны, землетрясения, пожары и т. Д.).

- Составьте семейный план вместе с детьми, чтобы они могли помочь в его составлении.

- Попрактикуйте, как ваша семья будет связываться друг с другом во время чрезвычайной ситуации.

- Напомните детям, где находится экстренный набор.

Более подробная информация

Более подробная информация о том, как реагировать во время чрезвычайной ситуации, доступна в офисах мэров, Агентстве Внутренней Безопасности Гуама или в Интернете по адресу ghs.guam.gov.

Первые шаги, которые вы можете предпринять очень легки

Оставайтесь спокойным.

Лучшее, что вы можете предпринять - это оставаться спокойным. Сохранение спокойствия дает вам возможность думать и использовать здравый смысл, чтобы выбрать наилучший вариант для вашей семьи.

Некоторые советы для сохранения спокойствия:

- Сделайте глубокий вдох.
- Повторите свой семейный план на случай экстренной ситуации и набор на случай экстренной ситуации.
- Сосредоточьтесь на том, что вы должны сделать для своей семьи

Составьте план. Следуйте семейному плану безопасности.

Прежде, чем произойдет чрезвычайная ситуация, составьте свой семейный план и убедитесь, что его копии есть в удобных для поиска местах, например, на вашем холодильнике или в вашем кошельке, в автомобиле или в вашем комплекте на случай экстренной ситуации.

Сделайте набор.

Наличие комплекта готовности к чрезвычайным ситуациям может помочь вам быть в безопасности во время чрезвычайной ситуации. Чем лучше ваш комплект, тем лучше вы будете подготовлены к чрезвычайной ситуации.

Узнайте, что делать. Практикуйте и узнавайте, как действовать корректно.

Практика. Практика. Практика. Лучший способ оставаться спокойным – это знать что делать без вопросов. Практика семейного плана, обзвон, чтобы убедиться, что телефоны работают и понимание плана действий в экстренной ситуации помогут сохранить спокойствие.

Создайте план для своей семьи

Как вы будете коммуницировать с остальными?

Как мы свяжемся друг с другом?

Член семьи, который свяжется со всеми остальными членами семьи, путем текстовых сообщений телефонных звонков: _____

Член семьи: _____

Телефон #: _____ Телефон #: _____

Член семьи: _____

Телефон #: _____ Телефон #: _____

Член семьи: _____

Телефон #: _____ Телефон #: _____

Член семьи: _____

Телефон #: _____ Телефон #: _____

Где мы встретимся?

Места, откуда могут прибывать члены семьи

Член семьи: _____ Место _____

Где наша семья встретится, если что-то случится?

Номер этого места: _____

Кому мы должны будем позвонить вне острова?

У вас могут быть члены семьи, проживающие за пределами острова, с которыми вам необходимо будет связаться во время чрезвычайной ситуации. Это поможет успокоить всех членов семьи, что на Гуаме все порядке.

Член семьи: _____

Номер телефона вне острова: _____

Адрес электронной почты: _____

Местные экстренные контакты

Самый лучший номер на случай всех экстренных ситуаций – это 911. Если колл-центр 911 перегружен вызовами, используйте следующие номера:

Городская пожарная часть: _____

Городская полицейская часть: _____

Информация о госпиталях и врачах

Мемориальный Госпиталь Гуама: 647-2281

Guam Public Health: 735-7102

Семейный доктор: _____

Клиническая информация: _____

Мэр города

Кто является мэром города?

Номер главного офиса:

Возможное место укрытия, отличное от выбранного места встречи

1-ое возможное укрытие:

2-ое возможное укрытие:

Примечание. Есть вероятность, что во время чрезвычайной ситуации телефонные услуги могут быть недоступны. Если это произойдет, не паникуйте.

Придерживайтесь своего семейного плана и получайте информацию через радио и другие источники новостей. Узнайте больше информации в Информационном листе JIS №1.

Соберите экстренный набор для семьи

В чем хранить набор?

Для хранения комплекта используйте пластиковую емкость или кулер. Эти предметы также могут использоваться во время чрезвычайной ситуации для других нужд.

Если у вас маленькая семья, вы можете использовать рюкзак для хранения набора.

Где хранить набор?

Ваш набор должен храниться в месте встречи, чтобы у вас был немедленный доступ к его составляющим.

Нужен ли нам более чем один набор?

Сделайте набор достаточного размера для семьи. Вы можете сделать несколько типов наборов, включая набор для путешествий, индивидуальный набор, набор для вашего автомобиля и для вашего рабочего места.

- Вам могут понадобиться дополнительные принадлежности

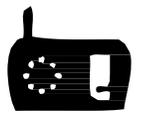
- Портативная газовая плита
- Бумажные стаканы, тарелки, ложки, вилки
- Влажные салфетки
- Сменную одежду
- Дождевик
- Прочная обувь для всех членов семьи
- 1 успокаивающий предмет на ребенка (плюшевый медведь, одеяло)
- Если у вас есть домашние животные, вам необходимо будет позаботиться о каждом из них



Какие самые важные составляющие набора?

Следуйте по списку

- Телефон и зарядка
- Семейный план
- Радио с питанием от батареи. (Это важно, потому что электричество может быть недоступно).
- Копии страховых полисов
- Список предписаний, необходимых членам семьи
- Семейные медицинские записи и другие важные, незаменимые документы
- Переносные рации



Необходимые расходные материалы

- Наличные деньги
- Аптечка первой помощи
- Любые прописанные лекарства
- 3 галлона воды на человека
- еда на 7 дней (консервированные фрукты, овощи, мясо)
- Консервный нож
- Фанарик и батарейки
- Свечи и спички
- Гаечный ключ и/или плоскогубцы
- Одеяла
- Дуст Изолента
- Запасная пара очков или линз
- Свисток
- Крем от солнца и репеллент от насекомых



Пластиковые пакеты для мусора

Подготовка в случае, если у вас есть особые нужды

Оцените свою ситуацию и разработайте соответствующий план.

Будьте честны и планируйте ВАШУ ситуацию.

С чем вы можете справиться самостоятельно? В чем вам потребуется помощь? Вы будете заботиться о тех, кто нуждается в помощи?

Помните, что ваш план и набор должны быть чем-то, что вы можете использовать в любой чрезвычайной ситуации. Включите лекарства, медицинское оборудование и другие предметы, которые могут вам понадобиться в случае чрезвычайной ситуации.

Поговорите с семьей, друзьями и соседями для того, чтобы составить план.

Составьте семейный план вместе с людьми, которые в курсе вашей ситуации. Они помогут вам выбрать убежище, необходимые принадлежности подскажут, что делать при отключении воды и электричества. Люди, которые помогают вам каждый день, могут помочь вам спланировать медицинское сопровождение во время чрезвычайной ситуации. Подготовьте список лиц, оказывающих вам поддержку вместе со своей контактной информацией.

Приготовьтесь к 10-дневной экстренной ситуации.

В зависимости от чрезвычайной ситуации вам могут потребоваться запасы на нескольких часов, несколько дней или, возможно, на срок более недели. Если у вас будут запасы, чтобы продержаться в течение десяти дней, у вас, скорее всего, будут все необходимое, что сможет вам понадобиться во время чрезвычайной ситуации любой продолжительности с помощью экстренных служб или без нее. Это очень важно для людей, которые нуждаются в медикаментах, имеют медицинские проблемы или имеют потребности, чувствительные ко времени. Подготовьте большой запас питьевой воды.

Если произойдет чрезвычайная ситуация, оставайтесь спокойным и следуйте своему плану.

Самое главное, что вы можете сделать в любой чрезвычайной ситуации, - это сохранять спокойствие. Используйте свой план и расходные материалы во время чрезвычайной ситуации. Оставайтесь на связи, слушая радио и телевизор. Всегда держите телефон рядом.

Подготовьте план укрытия.

- В большинстве чрезвычайных ситуаций дом может быть самым безопасным местом. Укрытие на месте часто является лучшим вариантом, особенно для тех, кто работает или живет в бетонных зданиях. См. Информационный бюллетень № 2 о том, как укрыться на месте. Удостоверьтесь, что вы можете добраться до комнаты, в которой мало или нет окон.

Подготовьте план на случай необходимости перемещения.

- Хотя дома или рабочие здания часто могут быть самым безопасным вариантом убежища, существуют определенные чрезвычайные ситуации (например, наводнение), которые могут потребовать эвакуации. Включите информацию об эвакуации в свой план. Ознакомьтесь с маршрутами в ключевые области эвакуации.
 - **Если у вас есть трудности с мобильностью**
 - Лицам, прикованным к кровати, необходимо будет выбрать наилучший возможный способ транспортировки (на скорой помощи или другим способом)
 - Люди, использующие инвалидное кресло, должны планировать варианты эвакуации с использованием инвалидного кресла и без него. Помните, что нельзя использовать лифт во время пожара или землетрясения.
 - Если вам необходимо будет использовать лестницу, обсудите возможные методы подъема и переноса с теми, кто сможет вам помочь (семья, соседи) во время эвакуации.

Включите в план возможные отключения электроэнергии и воды в вашем районе.

- Удостоверьтесь, что у вас есть резервный план для обеспечения питания необходимого вам оборудования, требующего электричества, такого как дыхательное оборудование, инфузионные насосы и другое. Такой план должен предусматривать наличие батарей, возможно, генератора и перемещение в медицинское учреждение.

Лица с нарушением зрения или слепые.

- - Держите включенными радио или телевизор, чтобы вы могли оставаться в курсе ситуации.
- - Если вы используете трость, убедитесь, что у вас есть одна готовая к использованию трость и еще одна хранящаяся в месте, где вы можете легко ее найти.
- - Будьте готовы успокоить своего животного-поводыря и держать его на безопасном поводке. Удостоверьтесь, что в вашем экстренном плане есть раздел по уходу за домашним животным.
- - Приготовьтесь действовать самостоятельно, если ваше животное-поводырь будет недоступно.
- - Вместо обычных фонарей приготовьте высокоэффективные фонарики с широким углом освещения.
- - Отметьте комплект аварийного питания с помощью шрифта Брайля, крупной надписи или флуоресцентной ленты.

Лица с нарушением слуха или глухие.

- - Если вы используете слуховые аппараты, не забудьте хранить их в одном месте, чтобы вы могли найти их во время чрезвычайной ситуации. Если возможно, храните дополнительный слуховой аппарат в аварийном комплекте. Держите под рукой дополнительный запас батарей для слухового аппарата.
- - Определите, какие новостные каналы используют субтитры.
- - Подумайте, как вы сможете общаться без слухового аппарата во время чрезвычайной ситуации. Держите при себе карандаши и бумагу. Подумайте о подготовке карточек с

сообщением, наподобие «Я использую американский язык жестов».

Подготовьте полезный аварийный комплект

У вас есть запасы провизии и медикаментов на 10 дней?

- Используйте список необходимого, составленный в Информационном листе №2, чтобы сделать свой комплект. Удостоверьтесь, что у вас есть еда, вода и лекарство на десять дней.



Сделайте копии важных документов и храните их в комплекте.

- Убедитесь, что у вас есть копии нижеперечисленных документов:

- Медицинская страховка, страховой полис и мед карты
- Список необходимых предписаний, а также дозировку
- Семейные записи (завещания, доверенности, карточки социального страхования, акты, кредитные карты, банковская информация и налоговые отчеты)
- Страховые документы

Что еще может помочь во время экстренной ситуации?

- Иметь дополнительные батареи для любых устройств, которые могут вам понадобиться. Удобно разместите бумагу и карандаш для общения в своем комплекте. Подготовьте письменные инструкции по эксплуатации любого необходимого вам оборудования. Подготовьте инструкции, как вручную пользоваться насосом или использовать другое оборудование.

Убедитесь, что ваш план и набор для ЧС включают в себя следующее:

Лекарства

- Если вы принимаете лекарства, получаете медицинскую помощь или используете медицинское оборудование, то убедитесь, что ваших запасов всего необходимого хватит на **десять** дней. Не ждите отведенного срока для получения новых порций лекарств по рецепту.
- Храните копии ваших рецептов на лекарства, включая названия препаратов, дозы, и имя и контакты выписавшего их врача.
- Храните все ваши лекарства в одном месте и в оригинальной упаковке.
- Спросите вашего доктора или фармацевта о том, что еще вам следует сделать для подготовки.

Медицинские

- Запасите количество медицинских предметов снабжения, таких как лейкопластыри, колостомические сумки и шприцов, достаточно для десяти дней.
- Необходимое вам медицинское оборудование
- Составьте план ЧС или запасной план совместно с вашим доктором или медицинским помощником для имеющегося у вас медицинского оборудования. Задайте им все важные вопросы, такие как “Где и как я могу получить услугу резервного блока питания?” или “Как я могу подготовиться к отключению электроэнергии, если мое оборудование работает от электросети?”
- **Если вы используете медицинское оборудование, работающее от сети**
 - Этот пункт относится к тем, кто использует электрические кровати, аппараты для поддержания работы легких или электрические насосы для инфузий; узнайте у компании, поставляющей вам медицинское оборудование, о наличии запасного блока питания, такого как батарейка или генератор.
- **Если вы используете кислородное или поддерживающее легкие оборудование**
 - Запасите количество, которого хватит минимум на неделю.
 - Баллоны с кислородом должны быть хорошо закреплены, чтобы не опрокинуться и не упасть. Рекомендации по надежному закреплению баллонов вы можете получить у компании, предоставляющей вам медицинское оборудование. Если вы используете оборудование для поддержания работы легких, запасите 10-дневный запас растворов и лекарств.
 - Если вы используете капельницы и оборудование для искусственного кормления, то узнайте имеется ли у вашего насоса запасной аккумулятор и на сколько его хватит.
 - Спросите своего медицинского помощника о ручных способах инфузий в случае отключения электричества
 - Прикрепите ко всему оборудованию прописанные инструкции использования
 - Потренируйтесь в использовании медицинского оборудования с людьми, которые лично будут помогать вам во время ЧС.

Держите документы вместе.

- Убедитесь, что у вас есть копии следующих документов:
 - Семейные записи (доверенности, документы, карточки социального страхования, кредитные карты, банковская информация, налоговые отчеты и завещания)
 - Медицинская страховка, медицинский полис и медицинские карты
 - Инструкции и мануалы по эксплуатации любого необходимого вам оборудования
- Убедитесь, что вы знаете следующие телефонные номера:
 - Семейная Клиника

 - Член семьи или присматривающее лицо

- Сложите все эти документы в водонепроницаемый контейнер.

Определитесь, стоит ли вам остаться в укрытии или уйти

- Если вы беременны, вам не нужно обращаться в больницу, если только это не было указано уполномоченными лицами. Вы можете обратиться в больницу только в случае, если срок беременности составляет 36 недель или более.
- Если у вас есть медицинские проблемы, не уходите и не эвакуируйтесь, пока вас не направят сотрудники службы скорой помощи или ваш врач.

Подготовьте экстренный комплект если вы решите уехать

- Если вам нужно покинуть свой дом, держите рядом портативную переносную сумку, которую вы могли бы взять с собой, в медицинское учреждение:
 - Запасная одежда
 - Лекарства и копии ваших важных документов, перечисленных выше
 - Дополнительное зарядное устройство или радио, чтобы оставаться в курсе ситуации